与往事干杯

**【适用年级】**

七、八年级

**【辅导理念】**

1. 理论基础

原生家庭是一个人成长的源头，也是人际交往的初始模式。沈家宏老师在自己的著作《原生家庭-影响人一生的心理动力》中强调：孩子0-6岁（甚至是0-3岁）与主要照顾者的互动方式，常常会强迫性重复到TA的一生中。早年婴儿与母亲的互动，会重复到今后与女性的互动；与父亲的互动，会重复到与男性的互动中。青春期是人发展的关键时期，婴儿早期出现的母婴关系问题、成长的创伤性事件、潜伏期与重要他人的不良互动等，会在青春期作为一个问题点爆发出来。

4R理论来源于风靡全球的《正面管教》丛书，它鼓励父母不惩罚、不骄纵自己的孩子。我们选取其中“从问题中恢复的4R”进行角色转化式的改良，让原先处理的重点从父母转化为孩子：

1R承认（Recognize）：让孩子从理性角度看问题，在这个错误中自己要承担什么责任，父母要承担什么责任，找到矛盾的归因。

2R重新连接（Reconnect）：让孩子回忆父母带来的温暖，体会父母的良苦用心，让亲子间的爱与温馨流动起来。

3R和解（Reconciliation）：孩子扮演自己的父母，向过去的自己道歉。现在的自己，尝试去感受来自父母的抱歉，并且试着与父母和解。

4R解决（Resolution）：孩子创造性的提出解决自己亲子矛盾的方法。

我们期待，当孩子学习了这套方法后，他不再害怕亲子冲突，学会面对和自己着手处理与父母的冲突。

2、学生分析

七八年级的学生正处于青春期阶段，情绪容易经历过山车式的起伏，自我意识逐渐增强，生活中他们开始有有意识地表明自我界限。此时的父母会惊讶地发现原先听话的孩子，怎么天天跟自己对着干，这种孩子标明自我领地的行为常常被父母理解为“叛逆”。由于大脑发育不完全，这个阶段的孩子常表现为闭锁性与开放性共存、冲动性与创新性同在，合理的引导、理性的分析、适当的陪伴是帮助这个时期孩子走过“疾风骤雨期”的有效方式。从我们的调查中发现：手机使用、考试成绩、补习班问题是存在此阶段亲子冲突的常见形式，我们在课堂上应用系统式家庭治疗中的角色互换方式，让孩子体验父母的情绪和感受。这种新的尝试，给孩子看待亲子冲突打开了一扇窗，通过体验和感悟，收获心灵的成长。

**【辅导目标】**

1. 学生学习4R理论，作为解决亲子冲突的一种方法。
2. 学生通过理性辨析、温情再现、角色互换，重新看待亲子往事，形成新的体验。
3. 学生将所学用于生活实践，运用换位思考、平衡需求，解决亲子冲突。

**【活动准备】**每组准备彩笔一盒、矿泉水一瓶、饮料一瓶；白纸杯每人一个。

【**活动流程**】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **环节** | **活动进程** | **设计意图** |
| **一、干杯吧，朋友！** | 1、热身活动-喝水游戏要求：每位同学面前有一杯水，请用两种方式喝水。（教师示范）方式一：以不挪动位置为前提，两两自由组合，互相喂水。方式二：自己喝一口水，喝完。提问：都喝完了吗？请问这两种喝水方式，你有什么不同的感受？学生分享:别的同学再细心的喂水，还是没自己喝顺畅。师：就像我们的父母，尽管全力照顾我们，也有不愉快的时候。下面，让我们打开回忆的大门，走进过往的时光，跟往事干杯！（出示主题） | 引人入胜的开场方式，让学生思考老师葫芦里卖的什么药。喝水方式的变化，让学生对比感受，引入亲子主题。 |
| **二、干杯吧，往事！** | 1、麦兜的这杯苦水早上，麦兜去上学，麦兜妈妈说好放学来接麦兜。麦兜心里期待了很久，但是到了傍晚。他等了很久，妈妈仍旧没来接他，于是麦兜一个人走路回家。晚上7点，妈妈回到家，看到麦兜开着电视睡着了，作业也没有写 ，妈妈发问了：“今天怎么没写作业？”妈妈又连着问了两遍，这时候，麦兜吼了一声：“我就不能等会儿再写嘛！”妈妈随即也提高了分贝，“不是我们讲好的，到家先写作业！你这么大了也不知道做些力所能及的家务？垃圾桶的垃圾也没有倒掉……”麦兜和妈妈大吵了一顿，跑进房间重重地关上了门。房间里外两个人都哭得泪雨滂沱。提问：①麦兜与妈妈之间发生了什么？②此时此刻，麦兜的感受怎样？师：接下来，让我们说说自己的故事：我们与父母之间不愉快的矛盾点是什么？ TA有没说过什么话，做过什么事，让我觉得很受伤？“我”当时的感受是什么？ 学生回应。师：即使你不想分享也没有关系，请你在头脑中想这件事。③现在，请你把亲子矛盾的关键词（矛盾点；感受），写在纸杯底部。例如麦兜的故事：没人接；委屈。 假如这件事回去问父母，他是否记得？让他重复一遍故事，与你说的一样吗？学生回应。2.与4R干杯 师：为了解决这些难以释怀的情绪，今天老师带来一个很好用的工具，它源于4R理论。我们将用四杯水，来作形象比喻。①第一杯冰水，Recognize（承认），我们一起清新大脑、理清责任：你觉得当年这件事，谁需要负责？负哪些责任？ 比如麦兜事件，接送麦兜是谁的责任？写作业是谁的责任？做家务是谁的责任？那么你的事件呢？学生回应。 教师总结：理清责任为我们顺利地解决事件，开了个好头。② 第二杯水，是温水， Reconnect （重新连接），让我们一起暖暖心、重温往日美好：回忆在TA跟你相处愉快的时候，TA是怎样表达爱的，而你也感受到了。这样的温情一刻，请你用简笔画的形式在杯子的一面表达出来。教师引导、学生思考：假如有同学实在想不出与父母相处好的时候，并不是父母当时没有表达爱，只是自己没有意识到。如果你与TA一直关系紧张，那么去寻找你生命中与她相处的“例外”：也许是一盘你喜欢的小菜、也许是进门的一个拥抱、也许是雨中为你撑起的伞。学生绘画并课堂展示。 教师总结：有时候与父母间的这些细微小事，才是我们久久不能忘怀的精彩瞬间。请你再次看着自己的涂鸦，把这美好的一刻深深印在心底。③第三杯热水，Reconcile （和解），让我们尝试换位思考、平息旧怨。重新连接之后，**简洁、真诚**地表达歉意。 （1）教师找同学现场示范：第一步，同学扮演自己的父母，老师扮演过去的同学，重现当年事件。第二布，扮演父母的同学重新连接后，向过去的自己道歉，得到谅解。（2）学生演练：同学1扮演自己的父母， 同学2扮演学生1过去的自己。 表演呈现： 第1幕：事件的发生时，TA对你说的话 第2幕：TA向你道歉，最后和解的过程。 提问：你扮演父母时，你体会到他怎样的情绪？ 当你的父母，向过去的自己道歉时，你感受怎样？ 学生回答。师：你不把自己放在妈妈的位置，你就无法真正理解和原谅她。有些话只有说出来，才能到达心那儿。(3)三问得以平静：师：**我们的爸妈现实中，会像刚刚一样来找我们道歉吗？**学生回答**师：父母的出发点是什么？**学生分享师：当我们站在了父母的位置，我们感受到了父母的生气、无奈，还有深深的爱。我们知道，父母的出发点是善意的，他只会用自己的方式来表达。我们也知道，我们的父母他可能不记得这件事，也有可能记得的角度跟你不一样。那么这么多年了，**谁一直把这件事，放在心底无法化解？**学生：自己师：放过自己，才能让往事随风。④沸水，消消事儿师：现在请再次拿出你们的纸杯，看看之前你写的那个矛盾，你有解决方法了吗？老师再送一杯水，沸水，Resolve （解决问题），让我们一起消消事儿。解决问题时，怎样兼顾父母的感受和我们的立场，请你把想到的解决办法，写在杯子一侧。学生分享或者学生互助，教师总结方法。师：同学们的观点，也许会给你带来新的领悟，让我们尝试把新的经验运用到生活中去。带着释然和智慧，与往事告别。 | 麦兜深受孩子们的欢迎，将麦兜与妈妈的温情故事，改编成与同学们生活接近的接送、作业和做家务问题，场景更为生活化。由麦兜的故事为引子，鼓励孩子们说出自己的故事，通过往事重现：让孩子们倾诉事件，对重新面对和处理事件有帮助。写在杯底，让每个孩子都参与了课堂中以杯子为线索的对以往的“悲剧”事件进行新的思考。用冷、温、热、沸四种水的温度变化比喻4R理论，通俗易懂、形象生动。通过责任承担，将情绪化的事件转化为理性思考；通过重新连接，与父母再次情感相连为顺利解决事件做情感铺垫；通过和解的角色互换，让孩子尝试从父母视角看事件，引发新的感悟和思考。三问层层递进，让孩子领悟到自己才是这个“心结”的所有者，放下才是最好的解脱。直面事件本身，兼顾各方立场，寻求合作共赢，启发学生自己动脑，解决亲子冲突。 |
| **三、干杯吧，明天！** | 教师总结：生活是五颜六色的，明天是五彩缤纷的，让我们祝愿彼此：“与往事干杯，跟自己和解！”(加水)“同学们，让我们打开一瓶新的水，把他加到你和伙伴的杯子里。为了美好的明天，跟你的伙伴，干杯吧！干，敬自己！干，敬明天！ 在热烈的气氛中，结束课堂。 | 仪式化的干杯活动，既是对过去的放下，也是对自己的肯定、对未来的祝愿。 |

【课前调查】亲子冲突小调查

相互作用

语言：

情绪：

结果：

我

行为：

感受：

行为：

感受：

语言：

情绪：

父亲/母亲/（ ）

请用一句话简述冲突背景

【辅导反思】

1、亲子话题是人际关系中的经典话题，如何把这个话题上出新时代的特点，如何更贴近学生的实际，就是我们不断调整设计的原因。通过八次变稿，我们从实验班到普通班、从八年级到七年级，反复实验，终于定稿，这稿方案充分考虑学情，从课前调查入手，提炼出最亟待解决的亲子往事冲突，通过我们层层推进、温情暖化，孩子们纷纷表示这节课给他带来了新的领悟和收获。

2、磨课到底是磨什么。经过一个多月的磨课体验中，我真实的感受是磨课是将一堂课打造成可以被不同学情的孩子接受并有收获的精品课。在这个不断打磨的过程中，我们平衡了理性思考和情感表达，直击学生的冲突关键，体验起来脉脉温情，实质带有理性思辨，更大程度的服务于不同的学生。